

WOD 4

ASPECTOS TÉCNICOS

#GLADIATORUSJHOMEGAMES



ASFAST

Objetivo: completar el WOD en el menor tiempo posible.



CATEGORÍA NORMAL



6 ROUNDS OF 10 REPS

HIGH PLANK TOE TOUCH + TUCK JUMPS + TEASER (CRUNCH DOBLE)



CATEGORÍA SCALED



6 ROUNDS OF 10 REPS

HIGH PLANK KNEE TOUCH + JUMPING SQUAT+ V SIT UP

CONSIDERACIONES TÉCNICAS DE LOS EJERCICIOS A TENER EN CUENTA:

Jumping Squat: se deben levantar del suelo los pies y la cadera bajar hasta romper la línea de las rodillas, esta consideración última en Air Squat.

V SIT UP: tocar pies y suelo detrás de la cabeza con las manos.

High Plank toe touch: tocar pies y bajar a plancha recta. Plancha recta en escalado.

Tuck Jumps: tocar codos con rodillas.

Teaser: extremidades estiradas.

VÍDEOS

Grábate de forma que se vean claramente estas consideraciones.

Es imprescindible seguir las indicaciones explicadas en los vídeos.

Si la organización visualiza una mala ejecución no se contará esa repetición o ronda como ejecutada.